**Woda dla dziecka – jaką wybrać?**

**Woda to podstawowy składnik diety zarówno dorosłych jak i dzieci. Jej niedobór może doprowadzić do zaburzeń w gospodarce wodno– elektrolitowej, które z kolei przekładają się na zdrowie i samopoczucie maluchów. Wybierając wodę dla dzieci należy jednak pamiętać, że musi ona spełniać odpowiednie warunki. W tej roli idealnie sprawdzi się niskozmineralizowana, niegazowana, woda, która powstała z myślą o najmłodszych.**

**Woda wodzie nierówna**

Woda stanowi najbardziej naturalny składnik występujący w jadłospisie naszych pociech. Po pierwszym miesiącu życia dzieci mogą otrzymywać ją w formie herbatek. Z kolei w naturalnej postaci powinna być podawana już od szóstego miesiąca. Najlepiej jest serwować ją w przerwie między posiłkami, w ilości kilku łyżeczek dziennie. Starsze maluchy mogą natomiast wypijać ją np. z kubeczka z dzióbkiem. Warto pamiętać, że im wcześniej dziecko przyzwyczai się do smaku wody, tym większe prawdopodobieństwo, że chętniej będzie sięgać po nią w przyszłości. Co więcej, woda w przeciwieństwie do słodkich napojów nie zwiększa ryzyka wystąpienia próchnicy oraz nie prowadzi do takich chorób jak m.in. cukrzyca czy otyłość. Na bazie wody możliwe jest również tworzenie innych posiłków np. kompotów, herbatek, soczków, czy też zupek oraz kaszek.

Niestety nie każdy rodzaj wody jest odpowiedni do spożycia przez najmłodszych. Popularna „kranówka” zazwyczaj nie nadaje się do bezpośredniego podawania dziecku. Zawarty w niej chlor oraz związki ołowiu mogą bowiem podrażnić jego delikatny układ pokarmowy. Dodatkowo, jej skład mineralny również nie jest prawidłowy dla maluchów, a zanieczyszczenia pochodzące z instalacji wodociągowej występują nawet wtedy, gdy założony zostanie filtr. Jaką wodę serwować zatem naszym dzieciom?

Najlepszym rozwiązaniem będzie wybór wody źródlanej. Taka wersja, posiadająca zbilansowany skład mineralny oraz obniżoną zawartość sodu, nadaje się nie tylko do bezpośredniego podawania maluszkom, ale także stanowi doskonałą bazę do przygotowywania pokarmów. Świetnie sprawdzi się tu woda źródlana przeznaczona specjalnie dla dzieci, jak na przykład *Mama i Ja*. Jest ona dostępna zarówno w dużej 1,5 litrowej butelce, jak również w mniejszej (0,5 l) z wygodnym ustnikiem. Takie rozwiązanie ułatwi zabranie jej ze sobą na spacery lub do przedszkola czy szkoły.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł